予防を心がけて
いても、感染症を
防げないことが
あります！

気になる症状が
ある方は、
医師までお気軽に
ご相談ください。

持田ヘルスケア株式会社　持田製薬グループ

2012.06.11874-1. 55 HE10

赤ちゃんから大人まで知っておきたい

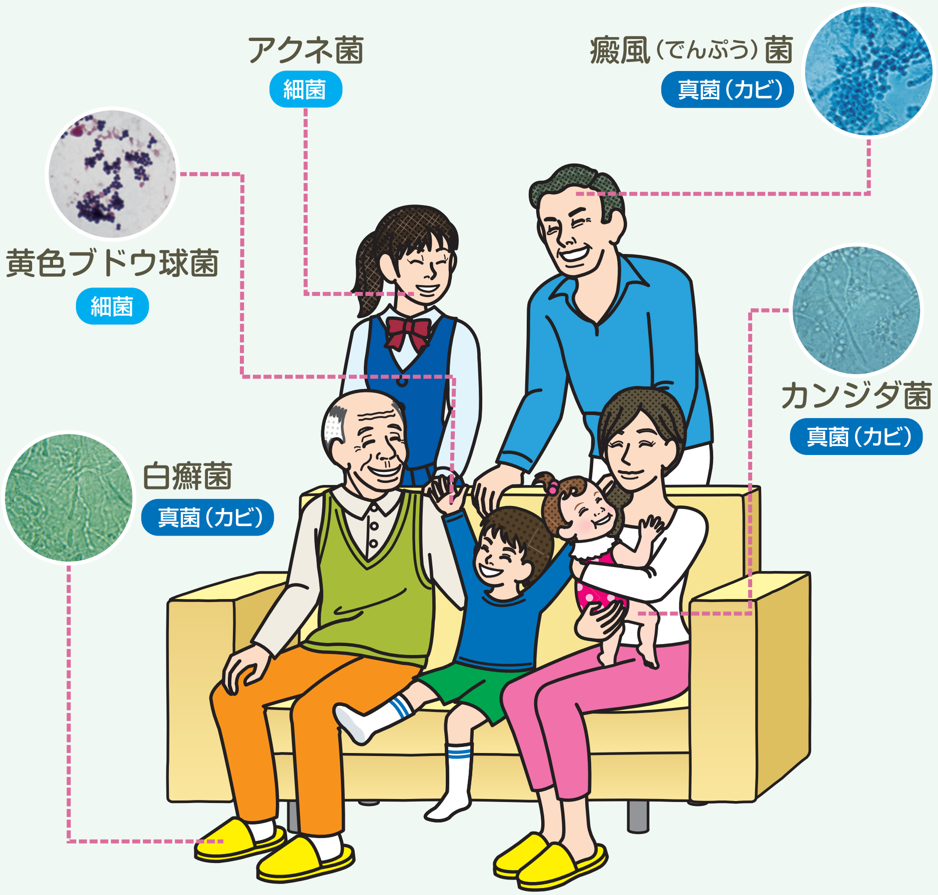
菌が原因の肌トラブルと毎日のスキンケア対策

- 水虫
- 脂漏性皮膚炎
- 皮膚カンジダ症
- とびひ
- ニキビ・おでき

監修：帝京大学医学部皮膚科
教授 渡辺 晋一 先生

「私たちはいつも、こんな菌に囲まれています」

日々の暮らしでよく耳にする「バイ菌」。実は「真菌（カビ）」や「細菌」のことを、このように呼んでいます。私たちの身のまわりは、真菌（カビ）や細菌がいっぱい。人間と共存している菌もあれば、外界から侵入してくるものもあります。普段は害がなくても、免疫力が低下したり、皮膚の上で過剰に増殖したときなど、さまざまな感染症を引き起こすことがあるのです。



真菌（カビ）と細菌ってどう違うの？

	真菌（カビ）	細 菌
特徴	人間と同じ核（膜）を持つ真核生物。単細胞または多細胞で、細菌よりも複雑な構造を持つ。	核をもたない原核生物。単細胞。
繁殖しやすい部位	角質や皮脂などを栄養とし、温かく湿り気のある場所を好む **皮膚**…頭皮、足の裏、爪など **体内**…粘膜、腟の中など	適度な温度と湿度と栄養がある場所を好む **皮膚**…顔、ワキの下、足の裏など **体内**…口、鼻の中、消化管や泌尿器など
引き起こす肌トラブル	水虫、脂漏性皮膚炎、カンジダ症など	とびひ、ニキビ、おできなど
治療に用いられるもの	抗真菌薬	抗菌薬

感染症を引き起こす原因には、真菌（カビ）や細菌のほかに、ウイルスがあります。ウイルスは、真菌（カビ）や細菌と違い、単独では生きていけず、人間などの生物の細胞内で増殖します。

「真菌（カビ）が引き起こす 肌トラブルとは?」

水虫

原因菌：白癬（はくせん）菌

「水虫」ってなに？

- □ 白癬菌が原因で起こります
- □ 5人に1人がかかっていると言われています
- □ 家族のひとりが水虫だと、床に落ちた菌などから他の人に感染することがあります
- □ 足の指の間の皮膚が白くふやけ、かゆみが出ます
- □ 足の裏(特にかかと)の角質が厚くなって、皮がむけます
- □ 治療せずに放っておくと「爪水虫」になることもあり、爪が白く濁って、変形したり欠けたりします

予防法

- 足をきれいに洗い、よく乾燥させましょう
- 蒸れを防ぐため、通気性のよい靴・靴下を選ぶよう心がけましょう
- 家族に水虫の人がいたら、バスマットやスリッパなどの共用を避け、部屋の掃除をこまめに行いましょう

脂漏性皮膚炎

原因菌：癜風（でんぷう）菌

「脂漏性皮膚炎」って何？

- □ 癜風菌によって、皮脂が脂肪酸に分解されて起こる炎症と考えられています
- □ 頭、顔、ワキなど、皮脂分泌が多い部位にでやすいです
- □ 頭で癜風菌が増殖すると、フケが生じて、かゆみを伴うこともあります
- □ 乳児がなることもあります
- □ 大人がかかると、再発をくり返し、治るまで時間がかかることがあります

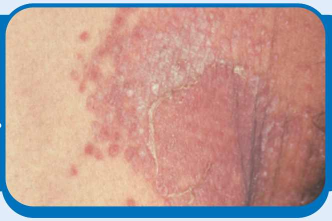
予防法

- 皮膚を清潔にしましょう
- 抗真菌成分配合の石鹸を使用するのもよいでしょう
- 油分の多い整髪料の使用はできるだけ避けましょう

「細菌が引き起こす肌トラブルとは?」

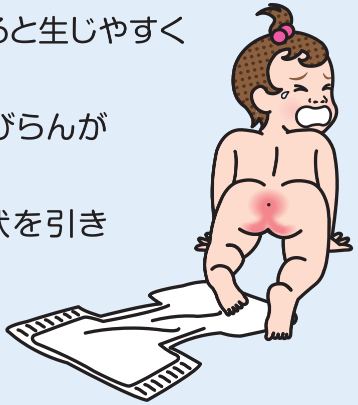
皮膚カンジダ症

原因菌:カンジダ菌



「皮膚カンジダ症」ってなに?

- □ カンジダ菌が原因となり、皮膚と皮膚が擦れ合う場所に生じることがあります
- □ 皮膚で増殖すると、赤い発疹が出て、軽いかゆみや痛みを伴うこともあります
- □ 皮膚が一定以上の湿度に保たれていると生じやすくなります
- □ 水仕事に従事する人では、指の間にびらんが生じることがあります
- □ 乳児では、おむつかぶれの様な症状を引き起こすことがあります



予防法

- 皮膚を乾燥させておくことが大切です
- 体を洗うときは、抗真菌成分入りの石鹸を使うなどし、皮膚を清潔に保ちましょう

とびひ

原因菌:黄色ブドウ球菌

「とびひ」って何?

- □ 皮膚のすり傷や引っかき傷などから、黄色ブドウ球菌が侵入して起こります
- □ 化膿して水ぶくれができます
- □ 水ぶくれが破れると菌が広がり、新たな水ぶくれを作って全身にひろがります
- □ 高温多湿の夏によく見られます
- □ 子供がかかることが多いのですが、大人がかかることもあります

予防法

- 汗をかいたらシャワーを浴び、体をいつも清潔にしましょう
- タオルは家族で共用しないようにしましょう
- あせも・虫刺されなどに注意し、皮膚をかいて傷を作らないようにしましょう

ニキビ・おでき

原因菌：アクネ菌、黄色ブドウ球菌

「ニキビ」って何？

- □ 皮脂が詰まった毛穴の中で、アクネ菌が増殖して起こります
- □ 炎症を起こして赤く腫れます。悪化すると膿がたまることもあります

「おでき」って何？

- □ 毛穴から、黄色ブドウ球菌が侵入して起こります
- □ 皮膚に膿がたまって、熱と痛みを伴います

予防法

- 抗菌成分入りの石鹸で洗うなどし、肌を清潔にすることを心がけてください
- 洗顔は、優しく丁寧に行いましょう
- ファンデーションの厚塗りなど過度なメイクは避けましょう

「毎日のスキンケアで、真菌(カビ)・細菌対策を！」

真菌（カビ）・細菌対策の基本は、肌をきちんと洗い、清潔に保つこと。真菌（カビ）には、抗真菌成分入りの、細菌には、殺菌・消毒力のあるシャンプー・石鹸を使用すると、より効果的です。

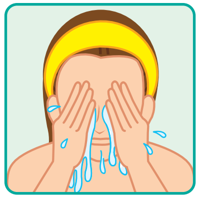
抗真菌（抗カビ）成分	殺菌成分
↓	↓
カビの増殖を抑制	細菌の増殖を抑制
↓	↓

ニキビやおでき予防に。「顔の洗い方」

❶ ヘアバンドなどで髪を落ちないようにとめ、おでこを出し、生え際まで洗える状態にします。

❷ ぬるま湯で手をぬらしたら、洗顔料を適量手にとり、手のひらで十分に泡立てます。

❸ 1)額、2)こめかみ、3)眉、4)鼻、5)目のまわり、6)頬、7)口のまわり、8)あご、9)首すじの順番にやさしく洗っていきます。



❹ たっぷりのぬるま湯で丁寧に洗い流します。洗顔料を顔に残さないことがポイントです。

水虫から足を守ろう!「足の洗い方」

❶ ぬるま湯を足全体にかけ、汚れをざっと落としたら、石鹸をよく泡立てます。

❷ 指の間は特に汚れが落ちにくいので念入りに。しっかりと足の指を開いて、一本一本丁寧に洗います。

❸ 足の裏や側面も、なでるように洗います。

❹ すみずみまで洗い流します。足の指の間に石鹸が残らないようにしましょう。

ゴシゴシ擦って洗うと、傷がつき、菌が入りやすくなることもあるので要注意！

フケやかゆみ対策に。「頭の洗い方」

❶ 髪全体をぬるま湯で洗い流します。

❷ シャンプーを手にとり、頭皮と髪全体になじませます。

❸ 指の腹で頭皮をやさしくマッサージしながら洗います。前頭部・頭頂部は皮脂が多いので特に念入りに。

爪を立て、ゴシゴシ洗うのはNG！頭皮を傷つけてしまいます。

❹ すすぎはぬるま湯で行います。シャンプーが残らないようにしっかりと。次にリンスを髪全体になじませ、すすぎます。

❺ 濡れた髪をタオルドライします。その後、自然乾燥またはドライヤーで乾かします。

適切な洗髪の回数って？

低刺激のマイルドなシャンプーを使用すれば、毎日洗髪しても問題ないでしょう。
フケ症の場合、少なくとも1日おきに行いましょう。

赤ちゃんから大人まで使える殺菌・消毒作用がある石鹸や、抗真菌成分入りのシャンプーも市販されています。